ROSA-CRUZ DE ORO



PRO INTEGRAL MEJORAMIENTO HUMANO

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ ANTIGUA

REVISTA DE CIENCIA ROSA-CRUZ

ORGANO DEL CENTRO ROSA-CRUZ DE BOGOTA - COLOMBIA

Director: ISRAEL ROJAS R. — Apartado 1416.

Año VI — Mayo de 1943 — Nº 19

Registro oficial número 559

LOS ROSA-CRUCES

Tan denigrados por lo incomprendidos, tan sabios como ignorantes considerados, tan nobles como perversos vistos, tan filósofos como peligrosos catalogados, tan llenos de bondad como juzgados perversos, son los miembros de la Fraternidad Rosa-Cruz, cuya historia se pierde en la noche de los tiempos.

En la actual éra que vive la humanidad, los Rosa-Cruces hicieron su aparición para el público en el año de 1909, cuando el mensajero de la gran Fraternidad Blanca, señor Max Heindel, fue elegido para dar el mensaje espiritual al mundo, apareciendo el toque de clarín en la ya bien conocida como famosa obra titulada "Conceptos Rosa-Cruz del Cosmos", libro que ha merecido ser traducido a 17 idiomas y que ha sido reeditado muchas veces en muchos de los idiomas en que actualmente se conoce este monumento de las edades.

Los Rosa-Cruces no propagan una nueva religión, ni están en contra de ninguna de las conocidas.

Los Rosa-Cruces no apoyan ninguna corriente partidista, ni se oponen a ninguna, porque no es éste su interés.

Los Rosa-Cruces no aceptan otra nobleza que la de las costumbres, no otra estirpe que aquella que se orienta hacia lo espiritual y desde tal cima mira a todos los seres humanos como hermanos, por hijos de la misma fuerza inteligente de origen.

Los Rosa-Cruces no miran castas por color, pues bien saben que tras toda corteza humana, sin importar su forma ni su colorido, existen almas selectas y que tras las más bellas figuras dionisíacas o venusinas existen mezquindades sólo comparables a las máximas debilidades de la especie; por lo tanto, las apariencias no los engañan porque ellos en todo buscan lo esencial, que es el espíritu, el cual, como causa única de todo lo existente, es sol que a todos alumbra, sin mirar que el traje sea de seda, o, mejor todavía, que sea el aterciopelado como bello capús del animalito que se mueve con toda libertad, sin vanidades y sin incertidumbres, hijas de la ignorancia de una raza demasiado engreída de lo personal y carente del sentido de lo espiritual, que es lo verdaderamente noble del sér humano.

La Fraternidad Rosa-Cruz se ocupa del noble como desinteresado negocio de trabajar por el bienestar humano en general, valiéndose para ello de los profundos conocimientos que dicha noble entidad ha catalogado a través de las edades.

Como algunos desean saber algo de su procedencia u origen, sabemos decirles que 65 siglos antes de Jesús fue conocido en el remoto Egipto un eminente sabio llamado Hermes, quien promulgó tan elevado pensamiento, sirviendo tal filosofía para llevar al Egipto a la grandeza que rememoran los historiadores, Hermes decía que tales conocimientos los había obtenido de sus mentores, quienes tenían su fuente de origen en el desaparecido continente Atlante. Años más tarde, 1027 años antes de Jesús, el sabio chino Fo-Hi trabajó por la difusión del pensamiento Rosa-Cruz en el continente asiático. El Faraón Amenhotep IV hizo revivir la Ciencia Rosa-Cruz en sus dominios, levantando de nuevo el nivel de la ya decadente cultura egipcia. Más tarde, en el año 1111, un árabe trajo este conocimiento a Europa, siendo su primer discípulo el hoy conocido con el nombre de Conde Rackozi; esto, naturalmente, después de varios renacimientos, en lo cual Ego de tal magnitud trabaja en beneficio espiritual del mundo; él es, hoy por hoy, el jefe occidental de esta hermosa filosofía,

encabezando el movimiento para guiarlo cada vez más hacia las elevadas cimas que se propone la misteriosa como extraordinaria escuela Rosa-Cruz.

Ninguna de las personas conocidas popularmente como Rosa-Cruz lo son verdaderamente, porque el verdadero Rosa-Cruz es un sér tan excelso, que nada ganaría realmente con estar en contacto directo con el mundo profano, ya que el mundo con sus egotismos está incapacitado para entenderlo; los mentores se valen de aspirantes a la alta ciencia, para que ellos con su cariño al ideal trabajen para bien del mundo, recibiendo cada vez que es necesario su inspiración y fuerza.

La Fraternidad Rosa-Cruz desarrolla una doble misión: la primera consiste en difundir conocimientos que sirvan al mejoramiento humano, en sus aspectos físico, intelectual y moral; la segunda fase se ocupa de educar espiritualmente a sus miembros, guiándolos sucesivamente para que alcancen la cima de sus elevadas aspiraciones. Por todos estos conceptos y por mucho más que se puede descubrir al estudiar tan maravillosa ciencia, se comprenderá que la escuela Rosa-Cruz es realmente el elevado mensaje de sabiduría que necesita hoy más que nunca el mundo para crear un tipo nuevo de humanidad.

Si usted es persona de nobles inquietudes y desea servir los más elevados intereses de la especie, **estudie ciencia Rosa-Cruz.**

EL PORVENIR DEL PSICOANALISIS

Por. F. Asnaourow.

Aunque en la psiquiatría el psicoanálisis esté adoptado por los mejores neurólogos, no se puede afirmar todavía que éste procedimiento terapéutico esté aceptado universalmente.

El verdadero psicoanálisis, aquel cuya lanceta llega hasta el fondo de la úlcera, tiene sus adversarios. Hay todavía gente que detesta el psicoanálisis y lo odia, porque lo teme. La sola palabra "psicoanálisis" hace enfurecer a una cantidad de gente. Es porque el psicoanálisis revela al individuo su desnudez, y, al verse desnudo el individuo, se avergüenza. Este odio al psicoanálisis es como una hoja de parra con que el hombre trata de cubrir esa propia desnudez. En cierto sentido, el "Jardín del Edén" es más que una leyenda; es una realidad. Esta realidad no es un jardín propiamente dicho, sino un estado de ánimo, una condición del alma. El "Jardín del Edén" es el inconsciente del hombre. Adán y Eva, de la mitología bíblica, son símbolos de la personalidad humana; el pudor de su desnudez simboliza nuestras impulsiones primitivas, y la hoja de parra son los diferentes modos con que el individuo "incompleto" trata de desimular delante del mundo sus taras y defectos físicos.

Freud encontró que en todas las formas de perturbación psíquica el factor sexual ocupa un papel importante. La rabia de la ignorancia no se contenta con negar este hecho, sino llega hasta a atacar la persona del gran sabio. Nada más natural, por cierto, puesto que Freud ha roto el cinturón de simulación e hipocresía con que el hombre trata de ocultar sus inclinaciones primitivas. De esta manera, la "noble indignación" con que ciertos individuos acogen la teoría freudiana sobre la etiología sexual de las perturbaciones psíquicas significa, simplemente, un medio de defensa.

El instinto sexual aparece no solamente como el factor preponderante de la evolución biológica y como la más fundamental de todas las impulsiones humanas, sino también como el instinto que está sometido a la represión más fuerte y más vigorosa. Este hecho nos permite conocer toda una serie de estados patológicos que un espíritu sano debe intuír. Hé aquí algunas relaciones principales entre las causas y los efectos en los casos de trastornos nerviosos y mentales.

1.—La impulsión sexual es un principio de la vida.

2.—El funcionamiento de esta impulsión escapa en gran parte a la conciencia.

3.—Los elementos de esta impulsión consisten en la atracción sexual.

4.—En el interés de las conveniencias sociales y de la vida civilizada el aspecto duramente físico de la satisfacción sexual debe ser reprimido o transformado, haciéndole despojarse de su aspecto material, grosero, para constituír un estado de alma en el que prime, por sobre todo, el factor espiritual.

5.—La represión, sin este estado anímico (que me permitiré llamar "sublimación"). Sólo puede considerarse como una manifestación externa de energía hablando en términos patológicos y físicos.

La energía, cuando no se utiliza en vía moral, busca siempre una exteriorización que tiende a romper la línea de menor resistencia.

El poder represivo de la conciencia es también una manifestación de energía; y cuando se produce un conflicto entre el poder represivo de la conciencia y la insistencia de impulsión sexual, se hace un trastorno en el ritmo psicosexual del individuo, de donde nace la neurosis.

La lucha entre la impulsión sexual y el elemento represivo engendra la simulación o hipocresía y mantiene al individuo en constante desequilibrio físico y mental.

Si decimos que el factor sexual constituye el eje de la evolución, nuestras palabras serán acogidas con una indignación simulada. Sin embargo, basta fijarse en los fenómenos esenciales de la vida para comprobar la verdad de esta tesis.

Sobre millares de obras de esta índole, el noventa y nueve por ciento tratan el tema eterno de la atracción sexual. Tema viejo como el mundo, y sin embargo, siempre nuevo. Lo encontramos en los dramas antiguos, así como en el teatro mo-

derno. En la lírica, la novela, la pantalla... Es un tema de inagotable fluidez.

Si este axioma encuentra una violenta hostilidad de parte de ciertos individuos, hay que explicarlo por una incomprensión fatal de los mismos. Una gran parte de la gente, psíquicamente malsana, trata de cubrir su desnudez espiritual prodigándose a sí propios un exceso de piedad.

Se encuentran síntomas patológicos significativos en los individuos que se preocupan demasiado de lo que les espera en la vida de ultratumba. El miedo irracional que aquella vida les produce, es una expresión del miedo que inspira al individuo algo que ya existe en este mundo. Este algo es el desorden que existe en su vida psíquica.

El santo que se asombra delante de los pecados del prójimo, el conductor del pueblo y salvador de la nación, el político que prepara leyes fantásticas que deben proteger a sus prójimos contra ellos mismos, para asegurarles la entrada al paraíso, toda esta gente que se preocupa con tanto celo por la felicidad de los demás, usa la hoja de parra para esconder sus propios defectos y taras.

Toda conducta consciente obedece a determinadas influencias inconscientes; y toda conducta consciente, exagerada en un sentido u otro, es una manifestaión de un trastorno inconsciente. Es el caso de todos los jefes de redacción que toman posturas de jefes políticos, alabando su plataforma programática y atacando a todos los que no piensan como ellos.

El término "psicoanálisis" lleva en sí mismo su definición: descubrir las influencias que determinan la conducta humana para conocer sus móviles de acción.

El último fin del psicoanálisis consiste, pues, en la determinación del grado de incompleto y de desarreglo de diferentes funciones de la vida mental inconsciente.

Qué golpe formidable para tántos "genios", políticos que actualmente dominan a algunas naciones en decadencia y cuyas caras de criminales y gestos de trastornados nos trae diariamente la prensa burguesa! Toda esta gente, enfocada

por los rayos del psicoanálisis se precipitará alocada al Jardín del Edén para despojarlo de cuantas hojas de parra sean precisas a fin de cubrir su vergonzosa desnudez moral. Entonces la sociedad empezará a preguntarse: ¿Por qué el criminal se conduce como tal? ¿Dónde radica el morbo que lo impele al crimen? Enhebrando una sarta de conjeturas e hipótesis cada vez menos satisfactorias o redundantes, tratarán de encontrar la causa impelente en un factor físico antropológico o en una deficiente educación inicial, pero este examen de las cualidades físicas y mentales a nada conducirá mientras no se parte del principio básico de la autodeterminación del sujeto, del factor volitivo, que puede ser modificado o no, mediante los factores secundarios que la sociedad puede emplear contra ellos. Uno de estos factores —tal vez el único y no "el más decisivo"— lo es el psicoanálisis. El psicoanálisis es un poderoso medio profiláctico contra muchos males sociales y políticos. Es la causa de por qué tiene tantos enemigos entre los hombres medioevales: es un fuerte contraveneno contra la imbecilidad hereditaria de las masas cuyo estado de ignorancia conviene a la burguesía; es un contraveneno contra la hipocresía y el engaño de los políticos mendaces y un preservativo contra las averiadas tendencias reaccionarias de los ambiciosos enemigos de la libertad democrática, tan golosos del poder político.

El psicoanálisis quita la careta a todos los falsos genios inferiores que escalan el poder por medios fraudulentos, simulación y mentira.

El psicoanálisis descubre siempre en el fondo del alma el psiquismo ancestral del hombre e ilumina la impureza del instinto antisocial para volverlo estéril e inofensivo.

El psicoanálisis es una técnica de investigación que hace excavaciones psíquicas de instintos primitivos que persisten en la vida mental inconsciente. Es, en fin, una exploración de las profundidades anímicas para pescar y traer a la superficie tendencias antisociales peligrosas para el bienestar de la colectividad humana.

¿EXISTE EL ALMA?

Por el doctor Mario González Ulloa.

Hace cinco o seis años, cuando cada tercer noche, en la penumbra del pequeño cuarto de guardia del puesto de Socorros aguardábamos la llegada de los heridos —infatigables visitantes nocturnos que no daban tregua a nuestro sueño— en una noche de esas, platicábamos el buen amigo, doctor Moreno Zapata y yo, de la existencia del alma; se daban argumentos en pro, que inmediatamente eran rebatidos con otros de más peso y así seguía la discusión hasta que al fin cansados, en una cosa acordamos y fue: que si acaso el alma no existía, era por lo menos conveniente creer en ella. Adormilados ya, guardamos silencio por largo rato; lo profundo del tema que habíamos discutido había hecho que no pudiera apartarse de mi pensamiento. De pronto, voces, ruidos de pasos, silbatos y alboroto que siempre precedía a cualquier caso aparatoso que llegaba. Entré a la sala de curaciones en el mismo momento que dejaban sobre la mesa un cuerpo y que un camillero le decía al otro: "Mejor sería llevarlo al anfiteatro, te digo que está muerto"; me acerqué, tomé el pulso al mismo tiempo que veía el mango de un cuchillo que salía del pecho, en la zona del corazón. El pulso no latía, acerqué el oído a la parte herida, al corazón, muy cerca del mango del arma e intenté oír algún latido: nada, seguí escuchando por cerca de un minuto y... de pronto un latido, otro, otro más y nueva detención, miro angustiado a la cara del lesionado, el reloj, las 10.15 H.; el agente de policía me informa que a las 10.10 H., había sido herido en la esquina misma de nuestro puesto, habían pasado cinco minutos, después de la lesión en que el puñal había traspasado el corazón. Yo sabía que aproximadamente a los 8 minutos que el cerebro no recibe sangre, fatalmente muere; quedando 2 minutos 50 segundos, 2 minutos 45 segundos, 2 minutos 40 segundos para hacer algo; no

vacilé, vacié la botella de tintura de yodo en mis manos y en el pecho del herido, me puse en un segundo los guantes de hule, saqué el bisturí de la pequeña caja de instrumentos y mientras hacía llamar al doctor Zapata, de un solo tajo levanté un colgajo de músculos y costillas para descubrir el corazón; en ese momento llegó la enfermera con compresas estériles, con pinzas, agujas, que iba acomodando rápidamente en rededor de la herida. El doctor Zapata estuvo listo en un segundo y levantó el corazón, mientras abría yo el pericardio; al incidir esta cubierta, se vació la cavidad de coágulos e inmediatamente comenzó a latir el corazón, mientras dejaba escapar un fuerte chorro de sangre por su herida, una, dos, tres puntadas y estuvo cerrada la lesión del ventrículo izquierdo y el corazón seguía latiendo, cerramos parte del pericardio, canalizamos y seguía latiendo, suturamos los músculos, la piel y seguía latiendo, se cubrió la herida, se le inyectó y se le llevó a su cuarto y... ¡Dios bendito!, el corazón continuaba latiendo...

Habían pasado pocos minutos, estábamos cerca de él, rebosando de satisfacción: habíamos salvado una vida... el enfermo mueve la cabeza, entreabre los ojos, busca en el cuarto y al distinguir nuestro bulto, con voz apagada, quedita, nos dice: Señor, ¿por qué me dejaron regresar? Era eso tan bonito... cerró sus ojos y probablemente pensaba en ESO porque en las 72 horas que logramos hacer que viviera no desapareció de sus labios una sonrisa tan dulce, tan apacible como con la que pintan a los ángeles o a los Santos.

¿"Por qué me dejaron regresar? Era eso tan bonito", había dicho nuestro hombre al mover sus labios y al abrir sus ojos. ¿A qué se refería?, ¿A dónde había ido que se sentía triste al regresar? Cuando las claridades multicolores de la aurora se asomaron al cuarto en el que yo estaba aún, me sorprendieron pensando en el tema que nos había ocupado antes de la llegada del herido. ¿Existía el alma?

Pasaron unos años... en mi pequeña sala de operaciones operaba a una enferma que había perdido su nariz en un

accidente automovilístico; se hacía el primer tiempo operatorio para levantar un colgajo de piel de la frente y con él construír la nariz, se daba anestesia por vía intratraqueal; al estar poniendo los últimos puntos de sutura sobrevino un síncope, se retiró la anestesia, se inyectó a la enferma, se inició la respiración artificial y la inhalación de oxígeno y durante uno o dos minutos que parecían siglos, el corazón no iniciaba su ritmo normal; la paciente parecía —o tal vez estaba ya muerta— sin perder tiempo, se le introdujo una larga aguja de inyección en el corazón, la cual a pesar de estar en el músculo cardíaco no se movía, se inyectó adrenalina y a los pocos segundos el corazón empezaba a latir, fricciones y oxígeno, todo lo que se pudo para estimular sus movimientos; en unos minutos latía normalmente, la muerte se había transformado en vida; la enferma entreabrió sus párpados somnolientos al tiempo que musitaban: Qué hermoso!, y volvía a dormirse.

Al día siguiente cuando fuí a hacerle su curación, le conté de las palabras que habíamos oído el día anterior y le pregunté lo que sabía sobre ellas; me contestó que precisamente era sobre ESO que había visto mientras estaba dormida, que había querido acordarse, pero lo único que recordaba era que se sentía muy grande, muy fuerte y que estaba en posesión del secreto de la felicidad en la vida, que de repente se fue empequeñeciendo, debilitándose y olvidándose del secreto, hasta que al abrir los ojos se encontró con nosotros...

Me retiré de su cuarto, pensativo, recordando el caso anterior en que el hombre muerto ya, había vuelto a vivir y había visto ALGO. No era al sueño anestésico, no; habitualmente el enfermo anestesiado despierta amodorrado y no recuerda nada. ¿Qué es, pues, esto? Las continuas preocupaciones por nuestros enfermos nos hacen olvidarnos no sólo de nuestros problemas, sino hasta de nosotros mismos y así mi pregunta la dejé sin respuesta como la vez pasada...

Unos cuantos meses después, al operar a una enferma de cáncer del seno, sobrevino un síncope cardíaco y mientras el

anestesista y yo atendíamos a esto, e inyectábamos adrenalina en el corazón con una aguja gruesa, el ayudante seguía suturando; latió de nuevo el corazón y como la anestesia se había retirado a los pocos segundos, la enferma se quejó repentinamente, se movió y abrió sus ojos, para volverlos a cerrar en el momento en que se le administraba de nuevo la anestesia.

Nuestra enferma sanó de sus heridas, yo iba a visitarla a una vieja casona cerca de San Angel, con frecuencia, pues siempre tenía alguna pequeña molestia que la hacía llamarme en seguida. En la tarde de un domingo fuí a verla, estaba en el jardín sentada, con un libro en las manos, en un pequeño cenador, me senté cerca de ella y platicábamos sobre cosas triviales cuando me dice: Doctor, ¿nunca le he contado del sueño que tuve cuando me operaron?, y mientras con sus brazos apretaba sus rodillas, con voz temblorosa y solemne comenzó a relatarme: "Era una enorme llanura, blanca, algodonada, en la lejanía se veía una luz diáfana, transparente, que atraía tánto la vista que de pronto no había reparado en que miles de seres transparentes parecían flotar y dirigirse rápidamente hacia aquella maravillosa claridad, no sé cómo vi mi mano y noté que era transparente y tan ligera que con el simple impulso de la brisa avanzaba rápidamente también hacia la horcina de luz, a pesar de la transparencia de la luz —sa luz diáfana que me había maravillado tánto— noté que los seres que pasaban a través de ella, desaparecían completamente y no podía verlos más; a medida que me acercaba, ía una música extraña que venía de todas partes, que me rodeaba, que me aligeraba aún más y que me llenaba de una sensación profunda de felicidad, seguían entrando los seres diáfanos y estaba yo apenas entrando en el halo de luz cuando sentí un dolor agudísimo sobre el corazón, cerré los ojos un instante y al abrirlos, me dí cuenta de que estaba de nuevo en el mundo, de nuevo con mis pesares, con mis penas y con el profundo sufrimiento de mi incurable enfermedad".

Eso dijo, sus ojos miraban al vacío como tratando de retener el pensamiento, por su cuerpo corría un calofrío que la

hacía estremecerse, no dijo más, los dos guardamos silencio por largo rato, abstraídos en nuestros propios pensamientos.

Su historia dio vueltas en mis sueños toda esa larga noche; a la mañana siguiente, al llegar a la Clínica, inmediatamente busqué el historial operatorio de esta enferma y al leerlo, en la anotación de accidentes: síncope cardíaco tratado con inyección de adrenalina en el músculo del corazón. Me sorprendí al recordar que la enferma me había contado que había vuelto de su "viaje" al sentir un intenso dolor en el corazón. Al hacer este descubrimiento sentí un estremecimiento que recorrió mi cuerpo; es decir, todo, todo lo que la enferma había visto en su "recorrido" había sucedido mientras el corazón no latía, cuando al cerebro no llegaba sangre! Cuando ella era una muerta!

Ella acusaba percepciones mientras clínicamente estaba muerta. ¿Eran, acaso, fenómenos del subconsciente que se liberaba al perder el freno del yo consciente? No, me contesté a mí mismo: el consciente estaba suprimido desde el principio de la operación, desde la iniciación de la anestesia. ¿Era, entonces, el alma que libre ya del cuerpo salía a gozar de su albedrío, hasta que manos humanas la hicieran volver? Pensé en eso por muchos días y al fin, con la rutina del trabajo diario acabé por olvidarlo como había olvidado también lo que antes había visto.

Pasaron cerca de dos años y a mi regreso de un viaje a los Estados Unidos, mi enferma se había agravado: metástasis cancerosa en el hígado y en la médula. La iba a ver muy seguido y aun cuando ella estaba consciente de su gravedad, siempre sonreía, siempre estaba contenta, su agonía fue lenta y, cosa rara, sin dolor. Una noche me llamaron por teléfono, ¡se nos muere, se nos muere!, urgía una voz. Fuí tan de prisa como pude y llegué a tiempo para verla respirar sus últimas penas, se moría tan plácidamente, tan alegremente que parecía que iniciaba un feliz viaje, estaba tan extasiada contemplando el "Shangri-la" que había entrevisto cuando el síncope,

al operarse, que cesó el corazón en sus latidos sin que en su cara se adivinara más que dicha.

¿Fue lo que ella vio, lo que vieron los otros un sueño, o es que verdaderamente un alma ha llegado a esos misteriosos lugares de los cuales tan pocos o ninguno ha vuelto?

¿SABE USTED COMER?

La pregunta parece necia, porque indudablemente en el aspecto mecánico de la cuestión, lo primero que hacemos al nacer es buscar alimento, y quizá ingiriendo algún líquido damos también el último suspiro abandonando la vida física.

Si nos referimos a saber comer según las costumbres del "urbanismo", seguramente que usted sabe comer según "Carreño"; pero es muy posible, casi seguro, que usted no sabe comer según sus reales necesidades vitales, y esto es lo de mayor importancia en la vida práctica.

La llamada civilización ha traído consigo una gran cantidad de refinamientos, los cuales casi sin excepción, están en contra del individuo y a favor de las aparentes comodidades colectivas. Por eso que hoy el mayor problema consiste en salvar nuestra vida particular de los refinamientos, conduciéndola por vías prácticas y naturales, las únicas que posibilitan la readquisición de la independencia moral y de la fortaleza física, tan necesarias para el éxito en la vida.

La culinaria con su multitud de preparados técnicos para favorecer al gusto, ha perjudicado notablemente las reales necesidades humanas, en el más importante de los problemas, tal es el de la verdadera nutrición.

Mucho se ha repetido y mucho se ha de repetir, de que el éxito humano y la armonía de la vida física, dependen ante todo de la clase de alimentos que ingerimos. Un sabio higienista dijo: "La salud se fragua en las oficinas del estómago", e Hipócrates, el gran médico, afirmó: "Que el hombre ideal y consciente de la vida, es aquel que hace que su alimento sea su única medicina, y su medicina su único alimento". Esto

quiere decir que cada sér humano según su temperamento debe eligir la alimentación que corresponde a sus necesidades, y así nunca estará enfermo.

Este problema es justamente el que deseamos tratar en este corto artículo.

Sin hacer mucha teoría, podemos sostener ante el vulgo, y ante la ciencia, que el organismo del hombre está físicamente constituído por tres grandes sistemas conocidos, como el óseo (esqueleto), nervioso, y sanguíneo; los huesos están constituídos principalmente de cal; los nervios necesitan ante todo fósforo; y la sangre de hierro en forma de hemoglobina. De ello resulta, que el sér humano necesita cal para los huesos, fósforo para el cerebro y los nervios, y hierro para la sangre.

Desafortunadamente la alimentación común está prácticamente ausente de hierro y de fósforo, teniendo en cambio quizá demasiada cal y otros elementos no tan necesarios como los dos antes anotados.

Saber comer según el aspecto práctico, consiste en tomar alimentos ricos en hierro, cal y fósforo.

Entre más cocidos y preparados con refinamientos sean los alimentos, menos hierro y menos fósforo contienen, estando la mayor parte de las sustancias que se comen cocidas ausentes de tan importantes elementos. De ahí resulta que realmente no sabemos comer, según las necesidades verdaderas de nuestro vitalismo.

El hierro y el fósforo se encuentran en las hojas de las legumbres crudas, y algo en las frutas; especialmente en algunas que a continuación mencionamos: espinacas, espárragos, hojas verdas de repollo, alcachofa, cardos silvestres y cebolla roja. Frutas ricas en hierro y algo en fósforo, manzanas, tomates, cerezas, higos (de la higuera) y duraznos. También tenemos buena cantidad de hierro en algunas almendras, especialmente en los hollejos de la avellana, nuez, etc.

Entre los cereales tenemos hierro y fósforo, especialmente el primero, en las lentejas, fríjoles y en la celulosa del trigo (salvado).

Como se puede ver, en la alimentación común no entran prácticamente los alimentos precitados, habiendo muchos hogares en los cuales quizá no se conocen en la alimentación cotidiana, cuando realmente estos alimentos debieran ser de preferencia usados diariamente para conservar la salud y mantener las energías vitales en plena exuberancia, para que ellas sean el instrumento fiel de las continuas actividades y luchas que la vida moderna exige, evidenciándose así "la supervivencia de los más aptos".

Nos permitimos con nuestra experiencia, hacer alguna sugerencia con relación al arte práctico de comer: si usted no come más que alimentos cocidos, y no usa legumbres ni frutas, lo más probable es que usted sufra más o menos del tubo digestivo. Si usted quiere corregir los defectos de su digestión y empezar a practicar un régimen saludable, empiece usted por hacerse la comida de la tarde, o de la noche, con alimentos crudos, ya sean frutas o legumbres. Prefiera una cosa u otra, pero no es conveniente que mezcle, es decir, un dia usa fruta sola y otro legumbres solamente. Con este solo cambio en su régimen, se curan muchas enfermedades del estómago, se duerme mejor, se exonera el intestino, se regenera el hígado, se purifica y ennoblece la sangre, resultando de ello un gran bienestar.

No use usted pan blanco ni bizcochos de ningún género, pues estos preparados refinados no solamente no son alimentos, sino que intoxican. En cambio de pan blanco use pan integral, y en cambio de bizcochos y dulcería use usted las deliciosas frutas que la naturaleza produce para salud y bienestar del hombre.

Saber comer, es saber nutrirse con eficacia empleando solamente lo que nutre y fortifica, y no lo que recarga intoxicando y enfermando.

Muchas de las enfermedades que padece la humanidad actual, si no todas, son debidas a la ausencia de hierro y de fósforo en la alimentación, y no debemos olvidar que estos

elementos solamente se encuentran en las hojas de las legumbres crudas, y en la celulosa de los cereales.

Cuando el pueblo adquiera el hábito de comer más cosas crudas, frutas, legumbres y almendras, habrá dado un verdadero paso hacia la adquisición de salud y bienestar. La expeciencia práctica le convencerá a usted más que todos los discursos, de la realidad de nuestros acertos.

DESEO Y AMOR

Ten cuidado, joven, ten cuidado con los halagos de la impudicia y no cedas a las seducciones de la ramera que te incita al deleite. La locura del deseo invalidará su intento, y la ceguedad de su furia te precipitará en la ruina.

Por lo tanto, no entregues tu corazón a las melosas incitaciones de la meretriz, ni te dejes esclavizar por sus hechiceras ilusiones. Porque quedaría enjuta la fuente de salud de que mana el placer y se agotaría todo manantial de gozo. En la primavera de tu vida echará mano sobre ti la vejez, y el sol declinará en la mañana de tus días.

Pero cuando la virtud y la modestia enaltecen sus encantos, el esplendor de una mujer hermosa brilla más que las estrellas del cielo y es irresistible la influencia de su poder.

La blancura de su seno excede a la del lirio; su sonrisa es más deleitosa que una rosaleda.

El candor de su mirada es como el de la tórtola. La sencillez y la verdad moran en su corazón.

Más dulces que la miel son los besos de su boca y de sus labios brotan los aromas de la Arabia.

No cierres tu pecho a las ternuras del amor cuya pura llama ennoblecerá tu corazón y lo dispondrá a recibir armónicas emociones.